

Todo el mundo debe respetar estos cuatro sencillos pasos para mantener la higiene de los alimentos

¡Combata a BAC!®

El abastecimiento de alimentos de los Estados Unidos es uno de los más seguros del mundo; sin embargo, en todo nuestro entorno existen bacterias, virus y parásitos diminutos; organismos que no se pueden ver, oler, ni sentirse algún sabor. Estos microorganismos, llamados patógenos, pueden contaminar los alimentos y producir enfermedades que, en algunos casos, pueden ser muy graves e incluso mortales, especialmente en niños de corta edad, ancianos y personas con el sistema inmune debilitado. En las mujeres embarazadas, las enfermedades transmitidas por alimentos pueden poner en peligro la vida del bebé.

Los síntomas más comunes de las enfermedades transmitidas por alimentos son: diarrea, cólicos abdominales, vómitos, dolores de cabeza o musculares y fiebre. Por lo general, los síntomas aparecen entre 12 a 72 horas después de haber consumido el alimento contaminado, pero también puede ocurrir que las personas empiecen a mostrar síntomas entre 30 minutos y 4 semanas después.. La mayoría se recupera en un plazo de entre cuatro y siete días sin necesidad de recibir tratamiento con antibióticos.

Debe llamar al médico inmediatamente si los síntomas son graves o la persona enferma es muy joven o muy anciana, está embarazada o padece de una enfermedad previa.

Todo el mundo debe respetar estos cuatro sencillos pasos para mantener la higiene de los alimentos



1. Limpieza: Lávese las manos y límpie las superficies de trabajo con frecuencia.

Las bacterias, los virus y los parásitos pueden propagarse por toda la cocina y contaminar las tablas de picar, los utensilios y las superficies de las mesas. He aquí las medidas para combatir a los microbios ¡Combata a BAC!®:

- Lávese las manos con agua caliente y jabón antes de manipular los alimentos y después de usar el baño, cambiar pañales y tocar mascotas.
- Despues de preparar cada alimento y antes de preparar el próximo, lave las tablas de picar, los platos, los utensilios y las superficies de las mesas con agua caliente y jabón.
- Importante: Enjuague las frutas y verduras frescas con agua. No use jabones ni detergentes. Si es necesario, utilice un cepillo suave para eliminar la suciedad de la superficie.

Quién corre riesgo

Los niños de corta edad, las mujeres embarazadas, los ancianos y las personas con el sistema inmune debilitado, son las personas con más riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos. El sistema inmune puede debilitarse debido a tratamientos médicos con esteroides o quimioterapia o por afecciones como SIDA, cáncer o diabetes. También corre un mayor riesgo, si sufre de enfermedades hepáticas o alcoholismo; o si la acidez estomacal se encuentra disminuida (debido a una cirugía gástrica o al uso crónico de antiácidos).

Si pertenece al grupo de alto riesgo

Si usted pertenece al grupo con alto riesgo de contraer una enfermedad transmitida por alimentos, se le recomienda que evite consumir los siguientes alimentos:

- Pescados o mariscos crusos, incluyendo: ostras, almejas, mejillones y vieiras.
- Leche fresca o sin pasteurizar o quesos blandos, a menos que la etiqueta indique que han sido elaborados con leche pasteurizada.
- Patés o productos para untar hechos con carne que necesiten refrigeración (puede consumir patés y productos para untar hechos con carne enlatados o que no requieren refrigeración).
- Huevos crusos o ligeramente cocidos, o alimentos que los contengan, incluyendo ciertos tipos de aderezo para ensalada, mezclas para tortas y galletas, salsas y bebidas como ponche crema hecho con huevos sin pasteurizar (puede consumir alimentos preparados con huevos pasteurizados comercialmente sin temor a enfermarse).
- Mariscos o pescados ahumados que requieren de refrigeración, a menos que sean parte de un plato que ya ha sido cocinado, como por ejemplo, un estofado.
- Carne de res o aves cruda o poco cocidas.
- Brotes crusos (alfalfa, leguminosas y rábanos)
- Jugos de frutas o verduras sin pasteurizar (pose una etiqueta con advertencia).

Importante: Algunos alimentos que se adquieren precocidos deben recalentarse porque pueden haberse contaminado con patógenos después de que han sido procesados y empacados. Estos alimentos incluyen: perros calientes, fiambres, embutidos curados y otros productos de charcutería hechos de carne de res, cerdo o pollo.



